|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО |
| Заведующий МБДОУ «Детский сад № 15  «Малыш» города Алатыря Чувашской  Республики |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.А. Степанова/ |
|  | Приказ № \_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г. |

**Примерное 10-дневное меню**

**для детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет**

**осень - зима**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества(г)** | | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С**  **(мг)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | | | **У** | | |
| **День 1** |  |  |  | | | | | | |  |  |  |
| Завтрак: | 1.Каша манная молочная | 150 | 4,4 | | 7,5 | | 21,0 | | | 156,9 |  | 34 |
|  | 2.Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,6 | | 3,6 | | | 18,7 | | 112,5 |  | 45 |
|  | 3.Бутерброд с сыром и сл. маслом | 30 | 3,8 | | 6,7 | | | 8,0 | | 102,6 |  |  |
| 2 завтрак: | 1. Груша | 115 | 0,4 | |  | | | 10,7 | | 47,5 |  |  |
| Обед: |  |  |  | | | | | | |  |  |  |
|  | 1.Салат из капусты белокочанной, огурцов | 60 | 0,7 | | | 3,5 | | | 4,2 | 55.6 |  | 179 |
|  | 2.Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной | 150 | 2,8 | | | 2,7 | | | 11,6 | 86,1 |  | 90 |
|  | 3.Мясокостный бульон | 180 | 5,5 | | | 2,7 | | | 0,2 | 47,1 |  | 200 |
|  | 4. Плов | 150 | 14,0 | | | 11,5 | | | 28,9 | 259,4 |  | 601 |
|  | 5. Лимонный напиток | 150 |  | | |  | | | 11,4 | 43,4 |  | 142 |
|  | 6. Хлеб ржаной | 30 | 4,7 | | | 0,7 | | | 49,8 | 54,3 |  |  |
|  | 7. Хлеб пшеничный | 15 | 7,6 | | | 0,6 | | | 52,3 | 33,9 |  |  |
| Полдник: |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
|  | 1. Салат из моркови с яблоками | 120 | 1,3 | | | 8,6 | | | 13,2 | 131,0 |  | 168 |
|  | 2. Чай с сахаром | 150 |  | | |  | | | 10,5 | 39,3 |  | 113 |
|  | 3. Хлеб пшеничный | 15 | 7,6 | | | 0,6 | | | 52,3 | 33,9 |  |  |
| Итого за 1 день |  |  | 56,9 | | | 47,0 | | | 288,8 | 1165,9 |  |  |
| **День 2** |  |  |  | | | | | | |  |  |  |
| Завтрак: | 1.Пудинг творожный с изюмом запеченный | 100 | 15,3 | | | 10,6 | | | 16,6 | 165,6 |  | 3 |
|  | 2.Чай с сахаром | 150 |  | | |  | | | 10,5 | 39,3 |  | 113 |
|  | 3. Бутерброд со сливочным маслом | 25 | 1,6 | | | 4,5 | | | 10,4 | 79,2 |  |  |
| 2 Завтрак | 1. Сок | 150 | 0,3 | | |  | | | 17,5 | 46,5 |  |  |
|  | 2. Печенье | 15 | 7,4 | | | 10,0 | | | 76,2 | 53,4 |  |  |
| Обед |  |  |  | | | | | | |  |  |  |
|  | 1.Салат из огурцов с репчатым луком | 60 | 0,53 | | | 4,2 | | | 2.1 | 54,2 |  |  |
|  | 2. Суп гороховый на мясном бульоне | 150 | 5,1 | | | 1,8 | | | 12,0 | 92,4 |  | 88 |
|  | 3. Мясокостный бульон | 180 | 5,5 | | | 2,7 | | | 0,2 | 47,1 |  | 200 |
|  | 4. Запеканка картофельная с отварным мясом | 150 | 13,2 | | | 10,5 | | | 17,6 | 216,5 |  | 16 |
|  | 5. Компот из сухофруктов | 150 | 0,22 | | |  | | | 18,2 | 49,8 |  | 40 |
|  | 6. Хлеб ржаной | 30 | 4,7 | | | 0,7 | | | 49,8 | 54,3 |  |  |
|  | 7. Хлеб пшеничный | 15 | 7,6 | | | 0,6 | | | 52,3 | 33,9 |  |  |
| Полдник: |  |  |  | | | | | | |  |  |  |
|  | 1. Каша гречневая молочная жидкая | 100 | 3,4 | | | 5,2 | | | 1,16 | 111,2 |  | 93 |
|  | 2. Хлеб пшеничный | 15 | 7,6 | | | 0,6 | | | 52,3 | 33,9 |  |  |
|  | 3. Кисель из яблок | 150 | - | | | - | | | 17,2 | 66,2 |  | 871 |
| Итого за 2 день: |  |  | 74,32 | | | 46,1 | | | 364,8 | 1094,36 |  |  |
| **День 3** |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
| Завтрак | 1. Омлет натуральный | 150 | 11,7 | | | 13,6 | | | 4,8 | 199,2 |  | 56 |
|  | 2. Какао на молоке | 150 | 4,7 | | | 4,7 | | | 19,0 | 123,9 |  | 22 |
|  | 3. Бутерброд со сливочным маслом | 25 | 1,6 | | | 4,5 | | | 10,4 | 79,2 |  |  |
| 2 Завтрак: | 1.Сок | 150 | 0,3 | | |  | | | 17,5 | 46,5 |  |  |
| Обед: |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
|  | 1. Сельдь с луком | 60 | 0,2 | | | 3,6 | | | 1,0 | 36,6 |  | 83 |
|  | 2. Суп вермишелевый на курином бульоне | 150 | 2,5 | | | 0,4 | | | 10,9 | 59,9 |  | 87 |
|  | 3. Бульон из кур | 120 | 1,1 | | | 1,1 | | | 1,3 | 15,8 |  | 199 |
|  | 4. Картофельное пюре | 150 | 3,4 | | | 4,4 | | | 21 | 136,6 |  | 63 |
|  | 5. Суфле из отварной курицы | 50 | 10,5 | | | 8,4 | | | 2,2 | 132,8 |  | 103 |
|  | 6.Чай с сахаром | 150 |  | | |  | | | 10,5 | 39,3 |  | 113 |
|  | 7. Хлеб ржаной | 30 | 4,7 | | | 0,7 | | | 49,8 | 54,3 |  |  |
|  | 8. Хлеб пшеничный | 15 | 7,6 | | | 0,6 | | | 52,3 | 33,9 |  |  |
| Полдник: |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
|  | 1.Сырники творожные запеченные с изюмом | 80 | 14,1 | | | 10,5 | | | 12,9 | 203,6 |  | 19 |
|  | 2. Кисломолочный напиток | 140 | 4,0 | | | 3,6 | | | 6,8 | 74,9 |  | 35 |
|  | 3. Соус сметанный | 24 | 0,4 | | | 1,1 | | | 0,7 | 15,9 |  | 85 |
| Итого за 3 день: |  |  | 66,8 | | | 57,2 | | | 221,1 | 1252,2 |  |  |
| **День 4** |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
| Завтрак: | 1. Вермишель отварная в молоке жидкая | 150 | 4,9 | | | 6,7 | | | 15,4 | 145,7 |  | 10 |
|  | 2. Чай сладкий с молоком | 150 | 2,3 | | | 2,4 | | | 14,0 | 78,3 |  | 114 |
|  | 3. Бутерброд с сыром и сл. маслом | 30 | 3,8 | | | 6,7 | | | 8,0 | 102,6 |  |  |
| 2 Завтрак: | 1. Бананы | 115 | 1,5 | | | 0,5 | | | 21,0 | 47,5 |  |  |
| Обед: |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
|  | 1. Салат из капусты и моркови | 60 | 0,96 | | | 4,2 | | | 2,88 | 57,5 |  | 180 |
|  | 2. Борщ на мясном бульоне со сметаной | 150 | 1,5 | | | 3,3 | | | 9,4 | 64,9 |  | 186 |
|  | 3. Мясокостный бульон | 180 | 5,5 | | | 2,7 | | | 0,2 | 47,1 |  | 200 |
|  | 4. Котлета, биточки, шницеля | 60 | 10,2 | | | 7,7 | | | 9,1 | 141,8 |  | 608 |
|  | 5. Пюре из гороха с маслом | 100 | 5,7 | | | 3,2 | | | 33,3 | 185,1 |  | 99 |
|  | 6. Компот из сухофруктов | 150 | 0,22 | | |  | | | 18,2 | 49,8 |  | 40 |
|  | 7. Хлеб ржаной | 30 | 4,7 | | | 0,7 | | | 49,8 | 54,3 |  |  |
|  | 8. Хлеб пшеничный | 15 | 7,6 | | | 0,6 | | | 52,3 | 33,9 |  |  |
| Полдник: |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
|  | 1. Пирожок печеный с капустой | 60 | 4,1 | | | 6,0 | | | 17,7 | 159,5 |  | 60 |
|  | 2. Кисель из яблок | 150 |  | | |  | | | 17,2 | 66,2 |  | 871 |
| Итого за 4 день: |  |  | 52,82 | | | 43,0 | | | 269,7 | 1216,9 |  |  |
| **День 5** |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
| Завтрак: | 1.Каша « Дружба» | 150 | 4,7 | | | 7,6 | | | 19,7 | 156,9 |  | 30 |
|  | 2. Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,6 | | | 3.6 | | | 18,7 | 112,5 |  | 45 |
|  | 3. Бутерброд со сливочным маслом | 25 | 1,6 | | | 4,5 | | | 10,4 | 79,2 |  |  |
| 2 завтрак: | 1. Сок | 150 | 0,3 | | |  | | | 17,5 | 46,5 |  |  |
|  | 2. Вафли | 15 |  | | |  | | |  | 53,4 |  |  |
| Обед: | 1. Салат из моркови с изюмом | 60 | 0,72 | | | 4,2 | | | 11,64 | 72,8 |  | 172 |
|  | 2. Суп рыбный | 200 | 24,6 | | | 2,6 | | | 13,2 | 101,1 |  | 95 |
|  | 3. Картофельное пюре | 150 | 3,4 | | | 4,4 | | | 21 | 136,6 |  | 63 |
|  | 4. Котлета рыбная, рубленая | 50 | 6,0 | | | 9,7 | | | 3,5 | 97,9 |  | 43 |
|  | 5. Чай с сахаром | 150 |  | | |  | | | 10,5 | 39,3 |  | 113 |
|  | 6. Хлеб ржаной | 30 | 4,7 | | | 0,7 | | | 49,8 | 54,3 |  |  |
|  | 7. Хлеб пшеничный | 15 | 7,6 | | | 0,6 | | | 52,3 | 33,9 |  |  |
|  | 8. Помидоры свежие порционные | 47,5 | 0,6 | | | 0,2 | | | 4,2 | 13,7 |  |  |
| Полдник: |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
|  | 1. Пирожок с яблоком | 50 | 3,2 | | | 5,3 | | | 18,7 | 157,7 |  | 61 |
|  | 2. Кисломолочный напиток | 140 | 4,0 | | | 3,6 | | | 6,8 | 74,9 |  | 35 |
| Итого за 5 день: |  |  | 65,1 | | | 46,5 | | | 251,1 | 1211,6 |  |  |
| **День 6:** |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
| Завтрак: | 1. Каша пшенная молочная | 150 | 5,1 | | | 7,8 | | | 19,3 | 156,9 |  | 31 |
|  | 2. Какао на молоке | 150 | 4,7 | | | 4,7 | | | 19 | 123,9 |  | 22 |
|  | 3. Бутерброд со сливочным маслом | 25 | 1,6 | | | 4,5 | | | 10,4 | 79,2 |  |  |
| 2 завтрак: | 1. Сок | 150 | 0,5 | | |  | | | 14,0 | 46,5 |  |  |
|  | 2. Кекс | 15 |  | | |  | | |  | 53,4 |  |  |
| Обед: |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
|  | 1. Салат из свеклы с изюмом | 60 | 1,32 | | | 6 | | | 25,56 | 53,6 |  |  |
|  | 2. Рассольник со сметаной | 150 | 1,7 | | | 3,4 | | | 10,1 | 71 |  | 187 |
|  | 3.Мясокостный бульон | 180 | 5,5 | | | 2,7 | | | 0,2 | 47,1 |  | 200 |
|  | 4. Голубцы ленивые с отварным мясом | 200 | 16,0 | | | 16,0 | | | 22,0 | 274,3 |  | 45 |
|  | 5. Чай с сахаром | 150 |  | | |  | | | 10,5 | 39,3 |  | 113 |
|  | 6. Хлеб ржаной | 30 | 4,7 | | | 0,7 | | | 49,8 | 54,3 |  |  |
|  | 7. Хлеб пшеничный | 15 | 7,6 | | | 0,6 | | | 52,3 | 33,9 |  |  |
| Полдник: |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
|  | 1. Салат картофельный | 150 | 2,5 | | | 10,8 | | | 8,6 | 164,2 |  | 123 |
|  | 2. Кисломолочный напиток | 140 | 4,0 | | | 3,6 | | | 6,8 | 74,9 |  | 35 |
|  | 3. Хлеб пшеничный | 15 | 7,6 | | | 0,6 | | | 52,3 | 33,9 |  |  |
| Итого за 6 день: |  |  | 62,3 | | | 55,4 | | | 278,3 | 1269,3 |  |  |
| **День 7** |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
| Завтрак: | 1.Запеканка творожная со сгущенкой | 100 | 14,4 | | | 9,4 | | | 10,5 | 184,5 |  | 17 |
|  | 2. Чай сладкий с молоком | 150 | 2,3 | | | 2,4 | | | 14,0 | 78,3 |  | 114 |
|  | 3. Бутерброд со сливочным маслом | 25 | 1,6 | | | 4,5 | | | 10,4 | 79,2 |  |  |
| 2 завтрак: | 1. Яблоко | 115 | 0,4 | | |  | | | 11,3 | 47,5 |  |  |
| Обед: | 1. Салат из белокочанной капусты с яблоками | 60 | 0,84 | | | 4,2 | | | 5,04 | 70,1 |  | 177 |
|  | 2. Гренки для супов | 20 | 3,0 | | | 0,3 | | | 19,4 | 128,8 |  | 4 |
|  | 3. Бульон из кур | 120 | 1,1 | | | 1,1 | | | 0,3 | 15,8 |  | 199 |
|  | 4. Макароны отварные со сливочным маслом | 100 | 3,9 | | | 5,4 | | | 20,9 | 161,8 |  | 49 |
|  | 5. Курица отварная | 50 | 11,1 | | | 7,1 | | |  | 105,5 |  | 46 |
|  | 6. Компот из сухофруктов | 150 | 0,22 | | |  | | | 18,2 | 49,8 |  | 40 |
|  | 7. Хлеб ржаной | 30 | 4,7 | | | 0,7 | | | 49,8 | 54,3 |  |  |
|  | 8. Хлеб пшеничный | 15 | 7,6 | | | 0,6 | | | 52,3 | 33,9 |  |  |
| Полдник: |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
|  | 1. Винегрет овощной | 120 | 1,8 | | | 12,2 | | | 11,0 | 195,8 |  | 163 |
|  | 2. Хлеб пшеничный | 15 | 7,6 | | | 0,6 | | | 52,3 | 33,9 |  |  |
|  | 3. Кисель из яблок | 150 |  | | |  | | | 17,2 | 66,2 |  | 871 |
| Итого за 7 день: |  |  | 63,22 | | | 52,4 | | | 298,0 | 1360,6 |  |  |
| **День 8** |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
| Завтрак: | 1. Суп рисовый молочный | 200 | 4,2 | | | 4,0 | | | 14,6 | 110,6 |  | 236 |
|  | 2. Чай сладкий с молоком | 150 | 2,3 | | | 2,4 | | | 14,0 | 78,3 |  | 114 |
|  | 3. Бутерброд с сыром и сливочным маслом | 30 | 3,8 | | | 6,7 | | | 8,0 | 102,6 |  |  |
| 2 завтрак: | 1. Яблоко | 115 | 0,4 | | |  | | | 11,3 | 47,5 |  |  |
| Обед: | 1. Салат из свежих овощей | 60 | 0,72 | | | 4,2 | | | 2,04 | 56,4 |  |  |
|  | 2. Суп рыбный | 200 | 24,6 | | | 2,6 | | | 13,2 | 101,1 |  | 95 |
|  | 3. Капуста тушеная | 150 | 3,1 | | | 7,3 | | | 16,6 | 136,4 |  | 23 |
|  | 4. Сосиска | 51 | 6,4 | | | 14,7 | | |  | 158 |  | 48 |
|  | 5.Лимонный напиток | 150 |  | | |  | | | 11,4 | 43,4 |  | 142 |
|  | 6. Хлеб ржаной | 30 | 4,7 | | | 0,7 | | | 49,8 | 54,3 |  |  |
|  | 7. Хлеб пшеничный | 15 | 7,6 | | | 0,6 | | | 52,3 | 33,9 |  |  |
| Полдник: |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
|  | 1. Ватрушка с творогом | 50 | 5,6 | | | 2,7 | | | 20,2 | 196,3 |  | 1052 |
|  | 2. Кисель из яблок | 150 |  | | |  | | | 17,2 | 66,2 |  | 871 |
| Итого за 8 день: |  |  | 63,3 | | | 41,7 | | | 232,8 | 1238,6 |  |  |
| **День 9** |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
| Завтрак: | 1. Каша гречневая молочная жидкая | 150 | 5,2 | | | 7,8 | | | 18,7 | 156,9 |  | 27 |
|  | 2. Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,6 | | | 3.6 | | | 18,7 | 112,5 |  | 45 |
|  | 3. Хлеб пшеничный | 15 | 7,6 | | | 0,6 | | | 52,3 | 33,9 |  |  |
| 2 завтрак: | 1. Сок | 150 | 0,5 | | |  | | | 11,7 | 46,5 |  |  |
|  | 2. Конфеты шоколадные | 15 | 4,8 | | | 34,7 | | | 57,6 | 53,4 |  |  |
| Обед: |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
|  | 1. Салат из свеклы с солеными огурцами | 60 | 0,8 | | | 6,1 | | | 4,5 | 73,4 |  | 183 |
|  | 2. Щи со сметаной | 150 | 1,3 | | | 2,1 | | | 7,4 | 46,2 |  | 208 |
|  | 3. Картофельное пюре | 150 | 3,4 | | | 4,4 | | | 21 | 136,6 |  | 63 |
|  | 4. Бефстроганов из отварной говядины в томатно-сметанном соусе | 80 | 12,1 | | | 8,7 | | | 3,6 | 136,1 |  | 59 |
|  | 5. Компот из сухофруктов | 150 | 0,22 | | |  | | | 18,2 | 49,8 |  | 40 |
|  | 6. Хлеб ржаной | 30 | 4,7 | | | 0,7 | | | 49,8 | 54,3 |  |  |
|  | 7. Хлеб пшеничный | 15 | 7,6 | | | 0,6 | | | 52,3 | 33,9 |  |  |
|  | 8. Огурцы свежие порционные | 46,5 | 0,8 | | |  | | | 3,0 | 13.7 |  |  |
|  | 9. Мясокостный бульон | 24 | 0,74 | | | 0,36 | | | 0,03 | 6,3 |  | 200 |
| Полдник: |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
|  | 1. Оладьи с изюмом | 100 | 6,8 | | | 8,8 | | | 41.8 | 289,6 |  | 54 |
|  | 2.Кисломолочный напиток | 140 | 4,0 | | | 3,6 | | | 6,8 | 74,9 |  | 35 |
|  | 3. Соус молочный сладкий | 30 | 1,2 | | | 0,9 | | | 5,5 | 34,0 |  | 79 |
| Итого за 9 день: |  |  | 65,36 | | | 36,26 | | | 372,93 | 1352,0 |  |  |
| **День 10** |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
| Завтрак: | 1. Каша рисовая молочная жидкая с изюмом | 150 | 4,9 | | | 6,7 | | | 20,1 | 159 |  | 33 |
|  | 2. Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,6 | | | 3,6 | | | 18,7 | 112,5 |  | 45 |
|  | 3. Бутерброд со сливочным маслом | 25 | 1,6 | | | 4,5 | | | 10,4 | 79,2 |  |  |
| 2 завтрак: | Банан | 115 |  | | |  | | |  | 47,5 |  |  |
| Обед: |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
|  | 1.Сельдь с луком | 60 | 0,2 | | | 3,6 | | | 1,0 | 36,6 |  | 83 |
|  | 2. Гренки для супов | 20 | 3,0 | | | 0,3 | | | 19,4 | 128,8 |  | 4 |
|  | 3. Бульон из кур | 120 | 1,1 | | | 1,1 | | | 0,3 | 15,8 |  | 199 |
|  | 4. Рагу овощное | 150 | 3,75 | | | 5,1 | | | 14,7 | 135,7 |  | 64 |
|  | 5. Котлеты из кур | 50 | 14,1 | | | 8,7 | | | 3,2 | 146,3 |  | 7 |
|  | 6. Кисель из яблок | 150 |  | | |  | | | 17,2 | 66,2 |  | 871 |
|  | 7. Хлеб ржаной | 30 | 4,7 | | | 0,7 | | | 49,8 | 54,3 |  |  |
|  | 8. Хлеб пшеничный | 15 | 7,6 | | | 0,6 | | | 52,3 | 33,9 |  |  |
| Полдник: |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
|  | 1. Булочка сдобная | 60 | 3,7 | | | 5,1 | | | 23,2 | 207,4 |  | 9 |
|  | 2.Чай с сахаром | 150 | - | | | - | | | 10,5 | 39,3 |  | 113 |
| Итого за 10 день: |  |  | 48,25 | | | 40,0 | | | 240,8 | 1262,5 |  |  |
| Итого за весь период: |  |  | 675,37 | | | 46556 | | | 2818,33 | 12423,96 |  |  |